

# ¿Qué es la Salud Financiera?

La salud financiera es un aspecto clave del bienestar general.

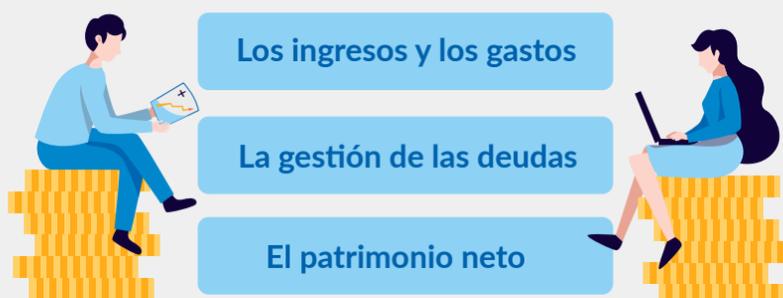
Consiste en la **estabilidad económica** que nos permite afrontar nuestras necesidades y alcanzar nuestras metas.

Hay dos dimensiones de la salud financiera la **objetiva** y la **subjetiva**.

## Salud Financiera Objetiva

Se basa en información observable y cuantificable, como los ingresos, los gastos, las deudas, los activos y los pasivos.

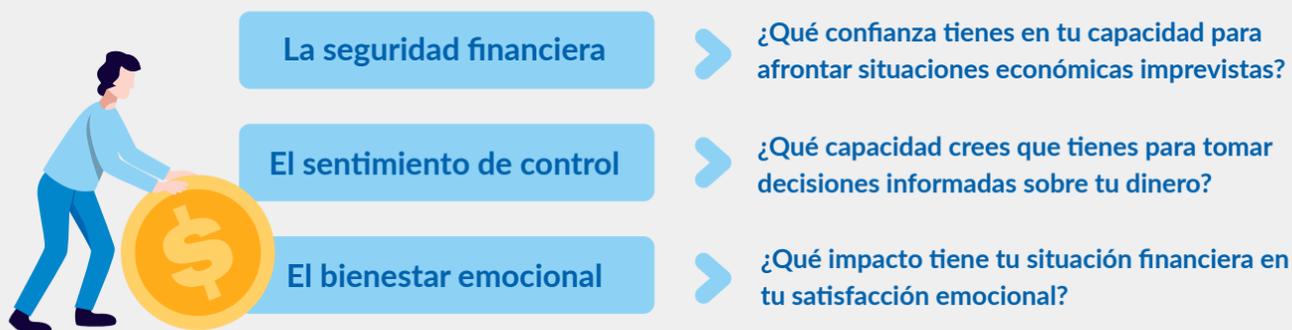
Depende de:



## Salud Financiera Subjetiva

Se centra en la percepción que se tiene de la situación financiera personal.

Depende de:



Dos personas pueden tener la misma salud financiera objetiva y diferente salud financiera subjetiva.

## ¿Cómo mejorar tu salud financiera?

Adopta estrategias integrales.



1. Establece metas financieras claras
2. Crea un presupuesto
3. Reduce deudas
4. Edúcate financieramente
5. Aprende a dominar el estrés financiero